

## Bilaga 1.

### VERKSAMHETSPLAN för 2012

Under 2012 vill vi sträva efter att bibehålla NocOuts grundidé med idrotterna löpning, cykel, triathlon, simning och längdskidor. Vi vill likaså fortsätta behålla bredden inom verksamheten, i betydelsen brett utbud av idrotter, en jämn könsfördelning och hela spektrumet från motionär till elit. För att bättre kunna tillgodose respektive idrott och förbättra träningsmöjligheterna kommer vi att indela verksamheten i sektioner, med en sektionsansvarig för varje sektion.

Sektion cykling: Andrew Gustafsson

Sektion löpning: Håkan Wettergren

Sektion triathlon: Andreas Weckfors

*Sektion simning: ännu ej skapad*

*Sektion längdskidor: ännu ej skapad*

NocOut.se ska sträva mot att arrangera fler gemensamma träningar på fasta tider inom olika idrotter, för att öka kontaktytorna mellan medlemmarna och attrahera nya medlemmar. Under 2012 kommer vi framför allt att satsa på löpning-, cykling- och triathlonträningar enligt ovan specificerade sektioner.

För att öka sammanhållningen och erbjuda medlemmarna nya sportupplevelser kommer NocOut.se också att bibehålla konceptet Training Days där nya sporter testas under trevliga former.

Målsättningen är ca 3 Training Days per år. Av samma anledning kommer NocOut fortsätta att arrangera sommar- och vinterläger där trivsel, och träning väger lika tungt.

Genom NocOut.se Elit vill vi bidra till att utveckling och prestation hos atleter som satsar på sin idrott med höga tävlingsmålsättningar, och på så sätt även inspirera övriga medlemmar. Om medlemmarna i NocOut.se Elit lyckas väl i sina satsningar ger det dessutom publicitet för klubben i media och i idrottssammanhang. År 2012 är det möjligt att söka till NocOut.se Elit i idrotterna triathlon, längdskidor och löpning, dvs de förbund som klubben är medlem i. Ansökan för tävlingsbidrag 2012 gick ut den 1 april 2012.

#### Preliminär verksamhetskalendar 2012

Januari	Vinterläger: Vasacamp.
Februari	Final i roddtävling.
Mars	Medlemsfest.
April	Cykelträning/distans startar, söndagar kl 10. Årsmöte 18/4. Löpträningar/intervaller startar utomhus, torsdagar kl 19-20.
Maj	Triathlonträningar onsdagar startar. Cykelträning/tempo startar, första tisdagen i månaden kl 18:30.
Juni	Training Day.
Juli	Sommarläger: Summercamp. KM triathlon 18/7.
Augusti	Kraftloppet. Delaktighet i Cityloppet som medarrangörer.
September	Medlemskväll med extern föreläsare.
Oktober	Training Day.
November	Löpträningar/intervaller på i Campushallen startar.
December	Glöggkväll.